



Геннадий Кибардин
ведущий натуролог России, кандидат наук

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ХОЛОД

ДОМАШНЯЯ КРИОТЕРАПИЯ



5 методов
омоложения и
избавления от боли

Геннадий Михайлович Кибардин
Исцеляющий холод: домашняя криотерапия
Серия «Хранители здоровья»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6001842
Исцеляющий холод: домашняя криотерапия / Г. М. Кибардин.: Эксмо; Москва; 2013
ISBN 978-5-699-65034-7

Аннотация

Вам хочется открыть новую страницу в своей повседневной жизни – где нет места боли, жалобам, перееданию, плохому сну, большим затратам на поддержание себя в форме? Автор Геннадий Кибардин, известный натуролог, дает простой метод исцеления и омоложения при помощи дозированного воздействия холодом.

Криодинамика – это научный, российский, биологически чистый метод омоложения мозга. Автор предлагает его лучший вариант, адаптированный к применению в домашних условиях. Пошагово описанные криодинамика и криотерапия позволят самостоятельно восстановить гормональный баланс и реально добиться вашего активного долголетия.

Содержание

От автора	4
Введение	6
Часть первая	8
Глава 1. Криодинамика – ключ к здоровью и долголетию	13
Оживление мозга	14
Показания к применению криодинамики	16
Противопоказания	17
Зона исцеляющего воздействия льдом	17
Механизм работы криодинамики	19
Методика оздоровления всего организма	21
Положительные результаты криодинамики	23
Глава 2. Если хочешь быть здоров – закаляйся	25
Наши ощущения тепла и холода	25
Реакция на внешнюю среду и механизм закаливания	26
Исцеляющее дыхание нашей кожи	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Геннадий Михайлович Кибардин

Исцеляющий холод: домашняя криотерапия

От автора

Я родился и вырос на Урале, где средняя температура воздуха зимой обычно составляла минус 20–25 °С, а на несколько недель зимние морозы регулярно «зависали» на отметке минус 30 °С и ниже. Местное население было привычно к таким суровым зимам и не проявляло особых беспокойств за своих детей, весело игравших на улице даже при больших морозах. Самое малопонятное для нас в то время было то, что в семьях, которые жили очень бедно, где дети часто ходили в зимнее время полураздетыми (по нашим современным меркам), в рваных и дырявых валенках, почти никто не болел простудными заболеваниями. И, наоборот, там, где был хороший достаток в семье, надежно утепленные дети зимой часто простужались и долго болели.

С тех пор прошло много лет. Сегодня я живу в средней полосе европейской части России, где климат гораздо мягче, чем на Урале, а суровые зимние холода практически отсутствуют. В повседневной суете своей жизни мы часто не обращаем внимания на погоду как на источник нашего здоровья или болезней. Мы стараемся посещать фитнес-клубы, в летнее время летаем за рубеж на солнечные пляжи, а зимой катаемся по горным склонам Европы и Кавказа. Нам кажется, что только так можно сохранить красоту лица и тела, укрепить свое здоровье и продвинуться к активному долголетию.

Однако многие люди сегодня даже не догадываются, что у себя дома можно весьма успешно омолаживать свое тело, укреплять здоровье и радоваться жизни, творчески применяя дозированное воздействие холодом.

Вниманию читателя предлагаются различные методы исцеления от многих заболеваний при помощи дозированного и кратковременного воздействия холодом.

Некоторые из предлагаемых читателю методик поистине уникальны по своей простоте и необычайной эффективности, например биологически чистый метод омоложения мозга – криодинамика. В 1985 году талантливый российский клинический психолог Никитин Сергей Васильевич впервые опубликовал вариант такой методики. Этот метод буквально ошеломляет своей простотой, доступностью и эффективностью реального исцеления и омоложения. Криодинамика позволяет в домашних условиях существенно оздоровить человека, избавить его от множества болезней и стать на путь активного долголетия.

У себя дома можно весьма успешно омолаживать свое тело, укреплять здоровье и радоваться жизни, творчески применяя дозированное воздействие холодом.

Домашняя криодинамика может стать реальной путеводной звездой к здоровой и счастливой жизни для каждого россиянина.

Криодинамика – единственная российская методика, которая официально допущена к применению в странах ЕС, США и Канаде.

С 1996 года я приступил к практической реализации этой методики. Сегодня мною накоплен большой опыт «Оживления мозга» разнообразными естественными методами, в том числе и с помощью криодинамики. Один из этих методов, «Оживление мозга при помощи льда», предлагается вниманию читателей.

Кроме того, имея большой личный опыт тренировки тела и сознания при помощи воздушных ванн и «моржевания», я предлагаю читателю выбрать понравившийся ему вариант, чтобы улучшить свое здоровье и внешний вид, чтобы жить и радоваться своей жизни. Читатель также узнает о гидроаэробике, о том, как холод помогает избавиться от ревматизма и что аллергию на холод можно успешно лечить.

Домашняя криодинамика может стать реальной путеводной звездой к здоровой и счастливой жизни для каждого россиянина.

В качестве информационного десерта к этой книге читатель может ознакомиться с криотерапией, криомассажем и криокосметологией – последними новинками в области исцеления и омоложения холодом.

Об этом и о многом другом, интересном и необычном в области исцеления, омоложения и долголетия, читатель узнает, прочитав данную книгу.

Введение

История человечества содержит множество примеров использования холодной воды и льда для поддержания красоты физического тела, улучшения состояния здоровья и сохранения активного долголетия. Наши предки, жители северных территорий России, хорошо понимали целительную силу мороза: достаточно вспомнить их купание в проруби, растирание снегом после жаркой бани, закаливание обливанием ледяной водой. Эти русские забавы в прежние времена немало поражали заезжих иноземцев, которые дивились подобным обычаям и завидной крепости здоровья наших соотечественников.

В официальную медицину понятие «криотерапия» (лечение холодом) сто лет назад ввел немецкий пастор и врач-натуропат Себастьян Кнайп. Он, тяжело заболев пневмонией, искупался в ледяных водах Дуная и стал поправляться. В последующем доктор Кнайп разработал систему закаливания и теплолечения до такой высоты, что она еще и сегодня является составной частью современной медицины.

Однако настоящей родиной современной криотерапии считается Япония. Исцеление холодом активно практиковал японский врач Тосимо Ямаучи, который заметил, что многие его пациенты с полиартритом, отправляемые на выходные из теплых палат в свои холодные дома, возвращаются в больницу более бодрыми и подвижными.

Это наблюдение подсказало ему возможность исцеляющего локального воздействия холодом на пораженные суставы, совмещенного с повышенной физической нагрузкой. В некоторых случаях такая терапия врача Тосимо Ямаучи творила чудеса. Применение холода в лечении ревматизма показало очень хорошие результаты: почти 80 % пациентов его клиники вернулись к нормальной здоровой жизни. Однако такой метод исцеления был признан не сразу, вначале его подвергали жесткой критике, но впоследствии все же реабилитировали.

Исцеляющий холод эффективен при лечении и профилактике самых различных заболеваний. Это один из лучших методов для поднятия иммунитета, улучшения метаболизма в тканях, ускорения заживления различных ран, ожогов и травм, снятия стресса и синдрома хронической усталости, лечения различных форм кожной аллергии, псориаза, нейродермита, аутоиммунных заболеваний, бронхиальной астмы, радикулита, остеохондроза. А еще холод оказывает весьма омолаживающее воздействие на весь организм человека.

Исцеляющий холод эффективен при лечении и профилактике самых различных заболеваний. Это один из лучших методов для поднятия иммунитета.

Конец XX века ознаменовался качественным изменением подхода к использованию омолаживающего влияния холода на организм человека. На смену природным агентам – льду и холодной воде – пришла методика, основанная на применении экстремально низких температур. Она совершила настоящую революцию в медицинском мире. Начали применяться «газообразные среды низких температур», а проще говоря, смесь паров жидкого азота и воздуха – от -120 до -180 °С.

В коже человека есть два типа нервных окончаний, чувствительных к холоду. Одни ответственны за создание немедленного ответа со стороны организма на снижение температуры кожи до предельно допустимого уровня. Тут вам и мурашки (атавистическая попытка распушить шерсть), и повышение мышечного тонуса, и мощная стимуляция нервной системы. Например, благодаря данным рецепторам, кратковременное нахождение человека в специальной газо-воздушной камере при -150 °С заставляет терять до 100 ккал в минуту. Рецепторы второго типа (есть только у человека и высших приматов) отвечают за субъективное состояние температурного комфорта. Их «показания» зависят от исходной

температуры тела, скорости ветра или закаленности организма. Например, ощущение «мне холодно» также диктуется данными рецепторами.

Показания для использования холода в лечебных целях очень широки. Однако все процедуры должны назначаться только лечащим врачом после грамотного выбора необходимых процедур для конкретного больного.

В общих чертах показаниями для назначения различных процедур лечения холодом являются: ряд патологий сердечно-сосудистой, центральной и периферической нервной системы, последствия травм мозга, костей, остеохондроз позвоночника, болезни суставов, трофические язвы, патология различных органов пищеварения, половых органов, кожи и подкожной клетчатки, неонкологические болезни крови, понижение неспецифической устойчивости организма и ослабление иммунитета.

Существуют общие противопоказания к лечению холодом. К ним относятся: злокачественные заболевания крови и кроветворных органов, растущие фибромы, аденомы, миомы, кровотечения и кровохарканье, пороки сердца, стеноз митрального клапана, нарушения кровообращения третьей степени, инфаркт и инсульт, тяжелые поражения сосудов головного мозга, острые воспалительные процессы в женских половых органах, амилоидоз почек, печени, селезенки, туберкулез легких в активной фазе при наличии каверн, острые инфекционные заболевания и инфекционные болезни кожи, глаукома (при прогрессировании процесса), все болезни органов кроветворения в стадии обострения.

Читателю предлагается более подробно ознакомиться с проверенными на практике различными методами исцеления и омоложения физического тела холодом. В зависимости от ваших индивидуальных возможностей (физическое состояние, место проживания и финансовое положение) лечение холодом можно проводить в домашних условиях, на природе или в специализированных медицинских центрах.

Часть первая

Холод на службе нашего здоровья

С детства нам внушали, что, если мы не хотим заболеть, надо остерегаться холода. Ведь именно холод принято считать основным фактором, провоцирующим различные простудные заболевания. Между тем в 60—80-е годы XX века, в период интенсивного освоения Арктики и Антарктики, ученые, изучая воздействие холода на организм человека, обратили внимание на то, что при определенных условиях низкие температуры способны произвести лечебный эффект. Дальнейшие научные изыскания в этой области привели к созданию совершенно нового направления – криомедицины.

О целебных свойствах холода наши предки знали и использовали их много веков назад. Упоминания о лечебном действии холода встречаются в трудах Гиппократа, Авиценны и в более ранних источниках. Многие известные врачи, начиная с Галена, с успехом применяли низкие температуры в качестве противовоспалительного средства. А египтяне еще за 2500 лет до нашей эры применяли холодные компрессы для лечения ранений грудной клетки и переломов костей черепа.

Знаменитый русский полководец Александр Суворов, будучи от рождения довольно болезненным человеком, путем закаливания холодом укрепил свое здоровье и на протяжении многих лет жизни сохранял высокий уровень работоспособности. Чтобы приучить себя к холоду, он ходил по несколько часов обнаженным и регулярно обливался холодной водой.

В конце XIX – начале XX века во многих странах начали проводиться научные исследования по оценке влияния на организм человека искусственного глубокого охлаждения – гипотермии. Несколько позднее этот метод нашел широкое распространение во всем мире. Суть его заключается в том, что при помощи специальной аппаратуры снижают температуру тела больного, одновременно блокируя ответные реакции организма на охлаждение.

Помимо общей гипотермии в практику вошли методики локальной гипотермии. Так, гипотермия желудка стала использоваться для остановки интенсивных кровотечений из верхних отделов пищеварительного тракта при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при геморрагических гастритах, а также при тяжелых клинических формах воспаления поджелудочной железы – для снятия воспалительных явлений. Во время операций по пересадке почек применяют местную гипотермию почки: при помощи специальной аппаратуры почку охлаждают либо контактным способом, либо путем пропускания охлажденных жидкостей через почечные сосуды.

Во второй половине XX века развитие низкотемпературной техники и технологии создало возможность использования разрушающего (деструктивного) действия замораживания на опухоли и эрозии. Родилась новая медицинская технология – криохирургия, которая с помощью дозированного (по времени и площади) обморожения позволяет добиться бескровного отторжения патологических тканей.

Оказывается, живые клетки полностью замерзают при соответствующей температуре, а при быстром замораживании в них развиваются процессы, ведущие к их разрушению (криодеструкции). При этом клетки подвергаются резкому обезвоживанию, в них повышается концентрация электролитов, клеточные мембраны повреждаются кристалликами льда. Охлаждение ткани, кроме того, приводит к прекращению кровообращения в зоне замораживания, что также влечет за собой гибель клеток.

Криогенное разрушающее воздействие оказалось очень удобным для хирургического лечения опухолей, поскольку оно позволяет полностью разрушить данный объем опухолевой или патологической ткани как на поверхности, так и в глубине. Это воздействие практи-

чески безболезненное и бескровное, а очаги криодеструкции быстро заживают. Кроме того, криовоздействие обладает свойством областичности, то есть продукты разрушения новообразований за пределы зоны операции не выходят. Это особенно важно в онкологии, так как предупреждает развитие метастазов.

Криохирургические операции стали выполнять не только с целью полного удаления опухоли, но и для облегчения состояния больного, когда опухоль (например, пищевода) неоперабельная. А в нейрохирургии криодеструкция стала основным методом для лечения труднодоступных опухолей подкорковых структур мозга.

Криохирургическими методами заинтересовались и офтальмологи. Были попытки использования холода для лечения трахомы, для устранения отслойки сетчатки, для удаления хрусталика. В дальнейшем хирургические технологии с использованием холода стали применять для решения множества самых разнообразных проблем хирургии глаза. В зависимости от охлаждающего агента степень охлаждения глазных тканей колеблется от 0 до минус 190 °С. Разработаны способы применения углекислотного снега, различных сжиженных газов, криообдувания.

Отоларингологи сегодня используют криозонды и криоапликаторы для хирургического вмешательства внутри носа, глотки, гортани, трахеи, внутреннего уха. В урологии криохирurgia стала использоваться для удаления рака предстательной железы, доброкачественных новообразований мочевого пузыря. Еще более широко криохирургические методы применяют в гинекологии при лечении эндометриоза шейки матки, полипов, маточных кровотечений, аденом.

Наряду с криохирургией важное место среди новейших низкотемпературных медицинских методов занимает криотерапия – физиотерапевтическая методика, основанная на использовании раздражающего действия газов сверхнизкой температуры на систему терморегуляции человека. Точкой отсчета в становлении криотерапии, или экстремальной гипотермии, стали работы японских ревматологов по изучению анестезирующего влияния низких температур на пораженные артритом суставы. Постепенно снижая температуру охлаждающей среды, медикам удалось добиться великолепных лечебных результатов, оказать помощь безнадежным больным.

В настоящее время криотерапия широко применяется в качестве как лечебного, так и профилактического средства. Местные воздействия холодом используют при последствиях травм головного мозга, энцефалитов, при хронических нарушениях мозгового кровообращения, при травмах опорно-двигательного аппарата, вегетососудистых и других заболеваниях, для оздоровления пожилых людей, а также как закаливающий метод для повышения общего иммунитета.

Не секрет, что в наше время горожане большую часть жизни проводят в помещениях с искусственным микроклиматом. В таких условиях они находятся и на работе, и дома, и во время отдыха. Происходит как бы частичная изоляция от естественной климатической среды, что приводит к понижению совершенства различных физиологических приспособительных реакций, ослабляет взаимосвязи между внешней и внутренней средой организма. Цена такой самоизоляции от природы – снижение иммунитета, устойчивости к простудным заболеваниям, частый переход различных болезней в хронические формы, трудно поддающиеся лечению. Терапевтическое применение низких температур обладает мощным профилактическим действием, значение которого возрастает по мере ослабления связи человека с окружающей средой.

Лучше всего изучены такие эффекты холода, как снятие боли, уменьшение воспалительного отека, повышение капиллярного кровотока и ликвидация мышечного спазма. Медики считают, что холод оказывает антигипоксическое, кровоостанавливающее влияние, ускоряет заживление пораженных тканей. Результат воздействия холодом зависит как от

количества и скорости отведения тепла, так и от характера общей и местной реактивности организма.

Наилучшие результаты достигаются при комплексных подходах, например при одновременном или последовательном применении холода и таких физических факторов, как ультразвук, кислород под повышенным давлением, микроволновое и лазерное излучение, ультрафиолетовое облучение. С помощью охлаждения удается искусственно усилить или ослаблять действие каждого из этих факторов, тем самым повышая эффективность лечебного процесса. В последние годы появились устройства и методы для одновременного воздействия холодом и постоянным или импульсным током. Были попытки совместного применения переменного магнитного поля и криотерапии (КТ).

Холод снимет боль, уменьшает воспалительный отек, повышает капиллярный кровоток и ликвидирует мышечный спазм.

Исследователи рекомендуют комбинировать криотерапию с физическими упражнениями. Заметный положительный эффект отмечается благодаря применению криотерапии перед физическими упражнениями при ревматических заболеваниях. В частности, этой категории больных рекомендуется прерывистый метод лечения, заключающийся в 3-минутном воздействии холодом и последующем 5-минутном лечебно-гимнастическом комплексе, которые чередуются несколько раз. Местное воздействие холодным воздухом, например, в области больного сустава рекомендуют сочетать с его сгибанием-разгибанием в течение всей процедуры. После лечебной артроскопии коленного сустава в целях уменьшения отека используют аппликации льда длительностью 15–20 минут.

Локальную криотерапию применяют при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, в том числе при хронических воспалительных заболеваниях суставов. Криотерапия особенно эффективна при остеоартрозе, заболеваниях мягких околоуставных тканей, травмах, ожогах, контрактурах, ушибах, вывихах, растяжениях, при лечении пролежней, а также в раннем послеоперационном периоде.

Традиционным источником лечебного холода при криотерапии является тающий лед, помещаемый в резиновые пузыри, пластиковые контейнеры, холщовые мешочки. Нередко в качестве хладагента применяют жидкий азот, специальные криогели, длительно сохраняющие заданную низкую температуру, химические композиции, приобретающие низкую температуру за счет активации химических реакций, а также полупроводниковые генераторы холода. В последние годы в лечебную практику вошло применение азотно-воздушных газовых смесей, охлажденных до температуры кипения жидкого азота.

Сеансы криотерапии, основанные на применении различных газовых сред в качестве хладагента, проводятся в предназначенных для этих целей камерах, которые оснащены специальным оборудованием и необходимыми приспособлениями, гарантирующими полную безопасность процедуры. Однако лечение холодом можно проводить и в домашних условиях, предварительно проконсультировавшись с врачом.

Традиционным источником лечебного холода при криотерапии является тающий лед, помещаемый в резиновые пузыри, пластиковые контейнеры, холщовые мешочки.

Самый простой способ воздействия холодом – это прием воздушных ванн в обнаженном состоянии. Воздушные ванны можно сравнить с гимнастикой сосудов.

Прохладный воздух, действуя на кожу, заставляет сосуды суживаться. Ослабление кровотока на периферии и его централизация позволяют организму сохранить столько тепла, сколько необходимо организму для обеспечения его нормальной жизнедеятельности. При закаливании в обнаженном виде на прохладную воздушную ванну реагирует почти вся

поверхность человеческого тела. Воздушные ванны рекомендуется принимать ежедневно во время утренней гимнастики при температуре воздуха в помещении не выше 18 °С.

Местные процедуры с холодом в домашних условиях можно проводить с использованием таких хладагентов, как пузырь со льдом, грелка с охлажденной до 1–4 °С водой, промышленный криопакет, часто меняемые салфетки, смоченные холодной водой. Например, лед и холодные компрессы, отбирая тепло у тканей, ограничивают распространение воспалительного процесса, останавливают кровотечения при ранениях, кровотечение из носа, кровохарканье, внутренние кровотечения, а также кровотечения из половых органов у женщин.

Самый простой способ воздействия холодом – это прием воздушных ванн в обнаженном состоянии. Воздушные ванны можно сравнить с гимнастикой сосудов.

Холод применяют местно при остром приступе аппендицита, различных местных воспалительных процессах (острый мастит), острых травмах, ушибах, вывихах, растяжении связок, гематомах. Холод на голову (затылок) снимает головные боли, а при лихорадке способствует понижению температуры. Холод на область сердца также уменьшает сердечные боли и сердцебиение.

Нельзя не сказать и о таком эффективном способе воздействия холодом, как компресс. Поскольку эта процедура проводится, когда больной находится в кровати, то, чтобы предохранить постель от мокроты, на простыню дополнительно накладывают полотно, а поверх полотна – шерстяное одеяло. Затем намоченный и выкрученный кусок ткани достаточной длины, сложенный в 2–4 раза, раскладывается на постели. Больной ложится спиной на приготовленный компресс, с боков его прикрывают одеялом, а сверху – толстым одеялом для предохранения от доступа воздуха. Такой компресс следует держать около 45 минут, после чего ткань необходимо снова смочить холодной водой.

Эта процедура прекрасно помогает при болях в спине, спинном мозге, позвоночнике. Известны случаи, когда подобное средство, применяемое 2 раза в день, совершенно избавляло от страданий. Использование холодного компресса целесообразно также при застоях крови, при лихорадочном жаре.

Можно привести и другие примеры воздействия холодом при лечении различных заболеваний. Так, при астме рекомендуются такие процедуры, как обливание колен, верхней части тела, спины и бедер, хождение по воде, сидячая холодная ванна. Страдающим от недержания мочи по ночам справиться с этой проблемой помогут ежедневные 3–5-минутные хождения по холодной воде (ноги погружены в воду по икры) с последующим 2-минутным держанием рук в холодной воде. При больном желудке очень полезно ходить босиком по холодным мокрым камням или по мокрой траве, особенно утром, когда еще не испарилась роса.

Основными показаниями для назначения различных лечебных процедур при помощи холода являются: ряд патологий сердечно-сосудистой, центральной и периферической нервной системы; последствия травм мозга, костей; остеохондроз позвоночника; болезни суставов; трофические язвы; патология различных органов пищеварения, половых органов, кожи и подкожной клетчатки; неонкологические болезни крови; ослабление иммунитета.

Для снятия усталости за 2 часа до сна можно проводить обливание стоп или коленей прохладной водой. Начинают обливание водой, нагретой до температуры тела, постепенно понижая ее до +20 °С. Чем холоднее вода, тем короче должна быть эта процедура. После завершения процедуры ноги следует хорошенько растереть махровым полотенцем.

Общими противопоказаниями к применению лечебных процедур холодом являются:

- # злокачественные заболевания крови и кроветворных органов;
- # растущие фибромы, аденомы, миомы;
- # кровотечения и кровохарканье;
- # стеноз митрального клапана;
- # острые воспалительные процессы в сердце и в женских половых органах;
- # инфаркт и инсульт;
- # тяжелые поражения сосудов головного мозга;
- # туберкулез легких в активной фазе;
- # острые инфекционные заболевания и инфекционные болезни кожи; глаукома;
- # все болезни органов кроветворения в стадии обострения.

Рассмотрим более подробно наиболее важные методы успешного исцеления человека дозированным холодом в домашних условиях, на свежем воздухе и в медицинских учреждениях.

Глава 1. Криодинамика – ключ к здоровью и долголетию

В 1985 году талантливый российский клинический психолог Никитин Сергей Васильевич впервые опубликовал в количестве 300 экземпляров ксероксный вариант своей методики под названием «Криодинамика – биологически чистый метод омоложения мозга». Эта публикация мгновенно «разлетелась» по рукам среди друзей и знакомых.

Подробное изучение данного метода омоложения мозга показало, что криодинамика позволяет создать в теле человека многофакторное, исцеляющее и омолаживающее воздействие на весь организм, путем приложения кусочков льда к определенной зоне затылочной части головного мозга. Криодинамика позволяет активно нормализовать кровоснабжение головного мозга и восстановить гормональный баланс во всем теле.

Первоначально методика криодинамики создавалась российскими медиками в 1985 году в условиях психиатрической больницы для немедикаментозного лечения больных адептов трансцендентальной медитации. Оказывается, в России были и такие пациенты.

Прошло время. Сегодня многолетний опыт применения криодинамики в России и за рубежом показывает, что ее результативность необычайно высокая. Криодинамика помогает быстро восстановить гормональный баланс во всем теле, активизирует механизмы самоисцеления, улучшает общее эмоциональное состояние, позволяет быстро исцелить огромное количество психосоматических заболеваний.

Кроме того, криодинамика дает ярко выраженный омолаживающий и косметический эффект – улучшается состояние и цвет лица, разглаживаются морщины, кожа восстанавливает упругость. Все это происходит «само собой», без какого-либо дополнительного вмешательства со стороны.

Криодинамика дает ярко выраженный омолаживающий и косметический эффект – улучшается состояние и цвет лица, разглаживаются морщины, кожа восстанавливает упругость.

Читателю следует знать, что метод криодинамики полностью исключает одновременный прием каких-либо лекарственных средств, «целительных» биологических добавок к пище, использование лечебных устройств и прочего подобного воздействия на организм человека.

Криодинамика является биологически чистой и физиологичной методикой. Все ее несложные процедуры каждый желающий может выполнять вполне самостоятельно в домашних условиях.

Это метод буквально ошеломляет новичков своей простотой, доступностью и эффективностью реального исцеления и омоложения. Криодинамика позволяет существенно оздоровить человека и эффективно продлить жизнь его организма.

Криодинамика – единственная российская методика, защищенная знаком копирайта (знак охраны авторского права). Она официально допущена к применению в странах ЕС, США и Канаде.

В настоящее время книги Никитина С.В. о криодинамике изданы на русском, чешском, немецком и английском языках в РФ, СНГ, странах ЕС и США.

В свое время Наталья Петровна Бехтерева, доктор наук, академик РАН, директор НИПНИ им. В. М. Бехтерева в Санкт-Петербурге, так отзывалась о криодинамике: «Это единственная методика, восстанавливающая весь организм в целом, она приводит его в физиологическую норму в соответствии с вашей конституцией, а не просто лечит симптомы заболеваний. На сегодняшний день аналогов криодинамике – нет».

В 2003 году автор метода криодинамики, Никитин С.В., был единогласно избран действительным членом Королевской ассоциации альтернативной медицины Великобритании и стран Британского Содружества.

Через десять лет после сенсационного открытия и эффективного применения криодинамики Никитина С.В., опираясь на материалы его исследований и результаты практической работы, другой человек, российский философ и искатель истины, Афанасьев А.Ю., в 1995 году попытался продолжить эту работу в несколько ином направлении. В то время Афанасьев А.Ю. вел поиски средств по избавлению себя от вегетососудистой дистонии, гипертонии и бытового пьянства. Узнав о необычайной эффективности метода криодинамики, Афанасьев А.Ю. начал регулярно применять на себе этот широко известный метод.

Получив первые успешные результаты, через несколько лет Афанасьев А.Ю. издал свою небольшую брошюру под названием: «Лекарство от всех скорбей. Опыт омоложения мозга». Эта книга имела и продолжает иметь большой успех, хотя Афанасьев А.Ю., не являясь медиком, допустил свое толкование этого метода. В частности – дополнительно рекомендовал принимать вовнутрь различные лекарственные средства, что явно противоречит биологической чистоте изначального метода криодинамики Никитина С.В.

Кстати, Афанасьев А.Ю. прожил всего 55 лет вместо 120, уверенно заявленных им в своей брошюре. Комментарии, как говорится, излишни.

В последние годы все больше появляется «авторов», активно дополняющих своим, часто не зрелым, видением классическую методику клинического психолога Никитина С.В. по омоложению мозга льдом. Особенно это заметно по «рекомендациям» в Интернете от многочисленных российских центров, активно предлагающих каждому человеку «свое» омоложение и полное исцеление от всех болезней.

Исходя из сказанного выше, читателю предлагается прямо сейчас ознакомиться с методикой омоложения мозга и сопутствующим этому исцелением физического тела в первоначальном варианте истинного автора этой методики клинического психолога Никитина С. В.

Оживление мозга

В 1996 году в журнале «Будь здоров» я прочитал статью, в которой корреспондент этого журнала, посетив одну из муниципальных московских клиник, с восторгом описывает удивительную методику «Снятия похмельного синдрома» при помощи кусочков льда, прикладываемых к затылочной части головы, у основания черепа. Меня очень заинтересовала эта методика, подробно описывающая все этапы лечения при помощи льда. В те годы это было маленькое чудо исцеления человека естественными методами.

Просмотрев множество публикаций на эту тему, мне удалось через некоторое время найти первоисточник – метод криодинамики Никитина С.В. Внимательно изучив все публикации, связанные с этой методикой, я приступил к ее практической реализации, начав, естественно, с себя. В то время, как, впрочем, и сейчас, проблем со здоровьем у меня не было, однако «тонкости» соблюдения методики и возникающие при этом физические ощущения нужно было обязательно проверить на собственном опыте.

С тех пор прошло много лет. Сегодня мною накоплен большой опыт «Оживления мозга» разнообразными естественными методами, в том числе и с помощью криодинамики. Один из этих методов, основанный на рекомендациях Никитина С.В., – «Оживление мозга при помощи льда» – чуточку позднее будет предложен вниманию читателей. Однако, прежде, чем приступить к изложению метода криодинамики, сделаем еще некоторые уточнения.

В 1998 году американские ученые опубликовали сенсационное сообщение о том, что мозг человека на протяжении всей своей жизни обладает потенциалом для самообновления.

Современные компьютерные технологии, объединенные с огромными возможностями новейших томографов, в ходе многолетних исследований позволили ученым медикам подсчитать клетки мозга человека и установить, что с возрастом нейроны на самом деле не отмирают, а «засыпают» от нашего безделья и лени. Следовательно, их не нужно оживлять, достаточно восстановить активность и работоспособность «спящих» нейронов.

Дело в том, что некоторые нервные клетки от постоянных стрессов и хронического безделья человека впадают в состояние дремы, сохраняя при этом накопленную информацию.

Именно нарастающее с годами количество «заснувших» нейронов и, как следствие, угасание активности головного мозга вызывает цепную реакцию ускоренного старения всего организма человека. Чем дольше эти полусонные клетки бездельничают, тем труднее их растормошить. А тормошить «заснувшие» нейроны головного мозга мы будем при помощи косвенного воздействия на них обыкновенным льдом.

Некоторые нервные клетки от постоянных стрессов и хронического безделья человека впадают в состояние дремы, сохраняя при этом накопленную информацию.

Известно, что мозг у взрослого человека впитывает в себя 40–50 кубических сантиметров кислорода в минуту. Это составляет почти 20 % кислорода, потребляемого всем организмом, в то время как удельный вес самого мозга – всего 2,5 % от массы тела.

По утверждению академика В. А. Неговского, разные органы и ткани тела человека обладают разной чувствительностью к кислородному голоданию. Поэтому раннее старение и сама смерть человека оказываются не мгновением, а определенным процессом, развивающимся во времени и постепенно охватывающим различные органы и ткани нашего организма.

Рак, ожирение, дистония, дряблая кожа, целлюлит, варикозное расширение вен, депрессия и старческий маразм – это всего лишь разные стороны проявления недуга.

«Старость – это болезнь, которую надо лечить, как и всякую другую», – говорил академик Мечников. К мудрым словам одного из основоположников геронтологии мы добавим лишь одно замечание – не толстая кишка является виновником старения человека и не мифические шлаки, а банальные нарушения в работе гипоталамо-гипофизной связки.

То есть старость – это эндокринное заболевание, а весь остальной список диагнозов наших болезней и непонятных простому обывателю их латинских обозначений являются не более чем последствиями.

Причем дисфункция гипоталамо-гипофизной связки и порожденная ею преждевременная старость в явном виде генетически не predeterminedены. В своей основе они зависят от нашего повседневного мышления, поведения и образа жизни.

Рассмотрим, почему именно лед выбран для воздействия на головной мозг. Опытным путем установлено, что лед удобен, безопасен и легкодоступен для каждого человека в любое время. Его можно изготовить самостоятельно – в вашем холодильнике должна быть специальная формочка для изготовления льда (для коктейлей), также можно использовать две-три пластмассовые крышечки от небольших пластмассовых бутылок с напитками.

Обратите свое внимание на то, что так называемый сухой лед (твердый диоксид углерода CO_2) ни в коем случае нельзя использовать в лечебных целях. Ибо он испаряется при превышении температуры, $t = -78,33 \text{ }^\circ\text{C}$, минуя жидкое состояние. Для криодинамики годен только обычный, «мокрый» лед (H_2O), температура плавления которого (переход в жидкое состояние) равна $0 \text{ }^\circ\text{C}$, что не представляет никакой опасности для здоровья и жизни человека. Даже при всем желании простудиться вы не сможете, слишком мала площадь охлажде-

ния. Температура от 0 до +3 °С является вполне достаточной для достижения нашей цели под названием криодинамика.

Показания к применению криодинамики

Метод криодинамики позволяет быстро нормализовать кровоснабжение головного мозга и всего тела, активизирует и запускает механизмы саморегуляции. Криодинамика помогает восстановить гормональный баланс во всем теле и укрепить иммунную систему.

Немногие читатели знают, что именно нарушение гормонального баланса в нашем организме приводит к многочисленным заболеваниям, а зачастую к травмам типа «несчастного случая».

Например, из-за переизбытка или недостатка в организме гормонов стресса возникает неординарное, часто негативное мышление, а затем и поведение человека. Отсюда совсем не далеко до возникновения реальной ситуации «несчастного случая» – на работе или на оживленной улице, за рулем автомобиля или в салоне самолета, летящего на большой высоте.

Метод криодинамики позволяет за короткое время восстановить организм, длительно находившийся под влиянием психических или физических перегрузок. При этом дополнительно, безо всяких кремов и процедур омолаживается и нормализуется кожа лица, исчезает отечность и угрюмость, разглаживаются мелкие морщины.

Основными показаниями к применению криодинамики являются:

1. Комплекс хронической усталости (астенодинамический синдром), слабость и разбитость, повышенная утомляемость и ухудшение самочувствия, раздражительность и эмоциональная лабильность, нарушение сна и т. п.
2. Вегетососудистая дистония (слабость, «мушки» в глазах и т. п.).
3. Пьянство, дипсомания (запой).
4. Заболевания опорно-двигательного аппарата с неврологическими проявлениями на почве дегенеративно-дистрофических процессов позвоночника.
5. Нарушения эндокринной системы:
 - а) Сахарный диабет (I и II тип). Криодинамика воздействует на «островок *insula* Лангерханса» и постепенно восстанавливает выработку гормонов поджелудочной железы – инсулина. Слово «инсулин» и означает «островок» *insula*.
 - б) Несахарный диабет. Это заболевание возникает по преимуществу в результате нарушения синтеза, накопления и высвобождения вазопрессина (антидиуретического гормона). Гормон вазопрессин регулирует осмотическое давление жидкостей в организме, т. е. определенную концентрацию солей и воды в плазме крови. При недостатке вазопрессина почки не концентрируют мочу, в результате организм теряет до 20 литров воды в сутки и обезвоживается. Кстати, в медицине для восстановления баланса вазопрессина применяют в качестве «заместительной терапии» адиурекрин (высушенную заднюю долю гипофиза животных), который в виде порошка рекомендуется вдыхать носом. Те, кто пользовался адиурекрином, прекрасно знают, сколь неэффективны эти «вдыхания носом».
 - в) Ожирение. Гормон тироксин «сжигает» излишние калории. Для сравнения, в медицине применяются крайне опасные средства тиреоидные гормоны и адипозин – изготовленные из гипофизов животных. Резкое возвращение человека в состояние юности, когда реально омолаживаются сердце, легкие, иммунная система, является побочным эффектом тироксина, но только нашего, вырабатываемого самим организмом (щитовидной железой).
 - г) Недостаточный вес.
6. Целлюлит (особенно в профилактике и на ранней стадии).
7. Патологический климакс, нарушения менструального цикла.

8. Импотенция, фригидность, аноргазмия (полный курс криодинамики стимулирует выработку гормона окситоцина – чувство сексуального удовлетворения).

9. Эндокринное бесплодие.

10. Эндометриоз, нарушения функций щитовидной железы.

11. Артриты (практически все виды этого заболевания).

12. Заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы.

13. Гипертония, гипотония.

14. Бронхиальная астма.

15. Нарушение функций желудочно-кишечного тракта.

16. Нарушения функций половой системы: некоторые формы самостоятельно, в тяжелых случаях – как вспомогательное средство.

17. Купирование рефлекторного болевого синдрома при невралгических проявлениях.

18. Психоэмоциональные нарушения, физическое и умственное перенапряжение: стрессовые ситуации, депрессивные состояния и неврозы.

Здесь приведен примерный список заболеваний. Это связано с тем, что криодинамика не только лечит наши многочисленные заболевания, а полностью восстанавливает и нормализует работу всего организма. Попробуйте, и вы убедитесь сами, что не бывает неизлечимых заболеваний, есть неточный диагноз и неверные средства исцеления.

Противопоказания

К противопоказаниям по применению криодинамики относятся:

беременность (любой срок, безусловно);

люди с электрокардиостимулятором (безусловно);

при эпилепсии (требуется дополнительная консультация);

шизофрения (требуется дополнительная консультация);

детям до 16–17 лет (верхний возрастной предел не ограничен);

при любой форме рака и острых инфекционных заболеваний (например, желудочно-кишечных, венерических на фоне антибактериальной терапии).

ВНИМАНИЕ! Если вы практикуете в домашних условиях криодинамику в качестве вспомогательного средства при лечении, например, инфекционного заболевания, то обязательно включите в свой рацион говядину, куриное мясо, сыр, фасоль, кефир (кроме импортного йогурта, имеющего срок хранения свыше недели) или натуральное молоко.

Помните, антибиотики активно выводят из организма витамины группы «В» и кальция, потерю которых необходимо своевременно восполнять.

Зона исцеляющего воздействия льдом

Зоной исцеляющего воздействия льдом называется большое затылочное отверстие (БЗО, в медицине Foramen Occipitale Magnum). Эта зона совпадает с китайской точкой долголетия, называемой на Востоке фен-фу – «прибежище ветра».

Читатель может возразить, что точка долголетия (или точка от ста болезней) – это другая точка. Это точка цзу-сань-ли (расположенная книзу от нижнего края коленной чашечки – примерно на 9 см). Она якобы гораздо важнее какой-то там фэн-фу – БЗО.

Уточняем: в самом Китае, в НИИ акупунктуры Гуананмэнь и других основных медицинских центрах КНР, воздействием на точку долголетия (цзу-сань-ли) лечат всего лишь... гипертонию и только в легкой форме при весьма ограниченных показаниях. И все. Для многих читателей, работающих с точкой долголетия цзу-сань-ли, это сообщение будет малоприятным открытием китайской истины про долголетие.

Большое затылочное отверстие (БЗО) – это единственная точка на теле человека, где мозг доступен прямому воздействию. Мозг в этом месте не прикрыт костью, потому как в этой точке череп уже кончился, а позвоночник еще не начался. Уникальна и анатомия этой точки. Здесь проходят ветви большого затылочного и подзатылочного нервов. Через БЗО проходят две из четырех основных артерий, снабжающих мозг. Они сходятся в малый (бульбарный) артериальный круг, образованный позвоночными и спинальными артериями.

Но, самое главное, прямо под БЗО расположен продолговатый мозг. Продолговатый мозг является переходником между спинным и головным мозгом, или, научно выражаясь, между варолиевым мостом и спинным мозгом. В нем находятся центры дыхания и кровоснабжения. Это жизненно важные центры, расстройство в работе которых губительно для организма человека.

Через продолговатый мозг проходят рефлекторные дуги безусловных рефлексов внутренних органов. В нем расположены центры чихания, кашля, глотания, сосания, слюноотделения и т. д. Работает он и при отключении коры головного мозга, например во время сна или при наркозе.

Как центр управления кровоснабжением именно продолговатый мозг по своей прихоти закрывает и открывает артериолы капиллярной системы. Ему же подчинен манометр, регулирующий давление крови, усиливая его или ослабляя в зависимости от атмосферного давления, влажности и температуры. Люди, страдающие гипертонией (гипертония), высоко оценят значение для здоровой жизни продолговатого мозга.

Несколько выше и чуть сзади от продолговатого мозга, в удобной ложбинке затылочной кости, лежит мозжечок. Он координирует и управляет мышечной деятельностью и отвечает за мышечный тонус.

Еще чуть выше, но вглубь от продолговатого мозга находится гипоталамо-гипофизная система, состоящая из двух тесно связанных друг с другом органов гипофиза и гипоталамуса. Значение этих органов для полноценной жизни человека трудно переоценить. Клиническая симптоматика поражений гипоталамуса и гипофиза отличается огромным разнообразием. Она определяет вегетативно-сосудистые, эндокринно-обменные, нервно-мышечные или нейротрофические нарушения.

Сей букет означает раннюю старость, пьянство, наркоманию, рак, сексуальные патологии, атеросклероз, синдром хронической усталости, диабет и многое другое, столь же мрачное и печальное.

Гипоталамус во многом функционирует автоматически, без надзора центральной нервной системы, повинаясь собственному ритму и разумению. В нем расположены центры вегетативной нервной системы, а вегетативная нервная система не управляется сознанием, она сама регулирует работу внутренних органов (именно поэтому духовные практики и аутотренинги часто бывают безрезультатны).

В гипоталамусе находятся центры энергообмена, удовольствия и наслаждения, сердечной деятельности, тонуса сосудов, иммунитета. Гипоталамус регулирует метаболизм, управляет работой пищеварительной и выделительной систем, желез внутренней секреции, механизмом сна, осуществляет связь нервной и эндокринной систем. Гипоталамус в качестве контролера иммунной системы в полной мере ответственен за мутагенные процессы (рак, болезнь Альцгеймера и т. д.) и за вирусные заболевания.

Гипоталамические гормоны влияют не только на состояние физического тела и психики, но и на работу самого мозга. Те же самые гормоны, что контролируют и секрецию молока, и кору надпочечников, и мобилизацию жира, после биологического преобразования в мозге становятся способными воздействовать на процессы запоминания и обучения (когнитивные процессы), восприятие боли, эмоциональной окраски событий (настроение, психическая устойчивость) и, в конце концов, определяют качество нашей жизни.

От состояния гипоталамуса напрямую зависит работа гипофиза, ответственного за выработку гормонов самого различного назначения. Гипофиз состоит из двух долей: передней (аденогипофиз) и задней (нейрогипофиз). Нам же он интересен еще и тем, что гипофизарные гормоны резко повышают умственную способность человека.

Над гипоталамусом располагается посредник между сознанием и подсознанием – таламус. Таламус иногда называют вратами сознания. Но при наркозе и во сне он прерывает взаимосвязь. В нем заканчивается ретикулярная формация, берущая свое начало в продолговатом мозге.

Китайская медицина лечила, прижигая фэн-фу, однако по-настоящему потенциал этой точки джендзю-терапия и цигун-терапия выявить так и не смогли. Точке фэн-фу большого значения в их системах не придается, но тем не менее указывается, например в джендзю-терапии, что при воздействии на фэн-фу излечиваются кровоизлияние в мозг, головная боль, боль в шейно-затылочной области, носовое кровотечение, ларингит, жаропонижающее действие при лихорадочных состояниях.

Это можно подтвердить полностью. Но даже не это главное. Для нас огромное значение имеет то, что у китайских медиков есть более чем двухтысячелетний опыт температурного (прижиганием) воздействия на фэн-фу, а данное обстоятельство неоспоримо доказывает безопасность и эффективность температурного воздействия на точку фэн-фу – большое затылочное отверстие (БЗО).

В криодинамике же используется не прижигание, а местное охлаждение при помощи небольшого кусочка льда. Это еще больше повышает безопасность и эффективность метода при воздействии на БЗО в бытовых условиях.

Как уже говорилось, в точке БЗО между кожей и мозгом ничего нет. И это правда. Но не вся. Полная правда в том, что обычная для мозга костная суперзащита в этом месте действительно отсутствует, но имеется подкожный жировой слой определенной толщины.

Оперируя средними цифрами, можно сказать определенно, что у мужчин эффект от криодинамики весомее, нежели у женщин, так как в среднем женский жировой слой на 1/3 толще мужского. Если учесть, что главная задача подкожного жира в защите организма от температурного воздействия, то вопрос его толщины становится вровень с проблемой желудочных нагрузок в смысле возможного эффекта от криодинамики. Естественно, чем толще слой подкожного жира, тем менее лед в состоянии провоцировать приток крови к мозгу и тем менее результативной делается процедура криодинамики. Всякий, кто возьмется за практику криодинамики, в своих ожиданиях и прогнозах должен обязательно учитывать этот фактор.

Несмотря на огромное значение физиологии человека для состояния его здоровья и долголетия, определяющую роль в процессе распада и разлада нашей, в общем-то, неплохо устроенной органической системы играют иные факторы. К ним относится процесс полового созревания в юности и большое желание людей среднего и старшего возраста постоянно находиться в комфортных условиях (как результат – гиподинамия).

Именно с ломки переходного периода и бестолкового избытка (в еде и выпивке, в любовной страсти и т. п.) начинаются главные беды человеческой природы – усталость, печаль, пьянство, болезни, старение и ранняя смерть. Хотя для человека природой изначально установлена средняя граница жизни в пределах 115–120 лет.

Механизм работы криодинамики

Из школьного курса физики мы знаем, что при охлаждении физические тела сжимаются, а при нагревании расширяются. Этот физический закон действителен и для нашей физиологии. Например, вы идете по улице зимой в сильный мороз в очень тонких перчатках

или вообще без варежек. Ясное дело, что кисти ваших рук от переохлаждения замерзнут, а сосуды в них сузятся.

Войдя в теплое помещение, вы сразу же ощутите это наяву. Кровеносные сосуды от тепла резко расширятся, и в кисти ринется кровь, чтобы спасти от отмирания переохлажденную ткань. При этом возникает покраснение кожи и резкая, ломающая пальцы боль. Через несколько минут температура в кистях рук поднимется до нормы, поток крови спадет и боль проходит. Это нормальная физиологическая реакция организма на местное переохлаждение.

Тот же эффект наблюдается и при местном охлаждении, в нашем случае точки большого затылочного отверстия (БЗО). Зафиксировав кубик льда на этой точке, вы спокойно сидите в удобном кресле или лежите на диване.

Напомним, что вегетативная нервная система нашего тела сознанием не контролируется. Поэтому, получив сигнал о локальном охлаждении, она будет вынуждена адекватно реагировать, то есть пригнать кровь для выравнивания температуры и срочного приведения в норму охлажденного участка тела. По существу, лед провоцирует организм, он создает иллюзию неблагополучия.

Через 20–25 минут для мужчин и 30–35 минут для женщин следует снять остатки льда. Воздействие холода прекращается, капилляры расширяются, и кровь мощно заполняет капиллярную систему гипоталамусно-гипофизной связки, а в точке большого затылочного отверстия приятно потеплеет.

Наш организм обладает своей несознательной памятью – условными рефлексам. Благодаря этому ваше воздействие на БЗО в течение месяца выработает достаточно стойкую привычку (условный рефлекс) организма ежедневно орошать давно полузабытую им гипоталамусно-гипофизную связку. То есть кровоснабжение ее и всего мозга в целом приходит в физиологическую норму. Только в норму, но никак не сверх того, что чрезвычайно важно.

Читатель, для осуществления этого процесса никаких дополнительных усилий от твоего организма не потребуются. В данной ситуации организм не работает на пределе и тем более на износ. Ваш организм просто-напросто вновь начинает жить той привычной и здоровой жизнью, о которой успел позабыть в суеде повседневных стрессов, излишеств и больших разочарований.

Итак, суть метода криодинамики состоит в воскрешении нарушенного стрессами и нашей беспросветной ленью гормонального баланса во всем организме. В первую очередь происходит восстановление физиологической нормы гормона счастья – эндорфина и последующей нормализации кровоснабжения головного мозга. Как закономерное следствие этого – резко растёт выработка ряда омолаживающих гормонов (мелатонин, гормон роста и др.). Многолетние исследования российских ученых доказали способность этих гормонов увеличивать продолжительность нашей жизни минимум на 25–30 %, что составляет 20–25 лет. Гормоны роста необходимы в течение всей жизни организма, их недостаток существенно затрудняет протекание естественного процесса деления многочисленных клеток нашего организма.

Суть метода криодинамики состоит в воскрешении нарушенного стрессами и нашей ленью гормонального баланса во всем организме.

Феномен эндорфинного действия не имеет ничего общего с отупением, апатией или эйфорией, которые вызываются алкоголем и всякого рода психотропными средствами, анальгетиками и анаболическими стероидами. После окончания курса криодинамики вы можете ставить лед по мере надобности или просто для получения положительных эмоций, которых порой так нам не хватает.

Методика оздоровления всего организма

Читатель, сейчас наступает самое интересное в процессе освоения метода криодинамики. Переходим непосредственно к изучению этой методики, используя которую каждый человек может сам вполне успешно в домашних условиях восстанавливать свой организм и всю эндокринную систему.

Для этого достаточно иметь хорошо работающий холодильник, изучить и запомнить данную методику, а также желание быть здоровым и, самое главное – не лениться. Хотя бы один раз в год в течение месяца следует ежедневно тратить 30–40 минут на себя, любимого или любимую. Для получения качественного льда необходимо использовать только чистую питьевую воду без различных химических добавок в виде «селен», «витамин Е» и т. п. Можно использовать и водопроводную воду, пропущенную через фильтр и отстоянную в течение суток. Последовательность ваших действий при оздоровлении льдом следующая:

1. Налейте питьевую воду в пол-литровую стеклянную банку и дайте воде сутки отстояться (если вода налита непосредственно из водопроводного крана).

2. Найдите малые пластиковые контейнеры типа пластиковой ванночки с решеткой, применяемой в бытовых холодильниках для приготовления кубиков льда (с целью охлаждения напитков и коктейлей). При творческом подходе подобный контейнер с ячейками примерно 2×2 сантиметра можно легко сделать самому, используя пластины пищевого пластика и даже тонкий, но прочный картон.

Хотя бы один раз в год в течение месяца следует ежедневно тратить 30–40 минут на себя, любимого или любимую.

3. Налейте в пластиковый контейнер (со специальной решеткой) слой воды толщиной около двух сантиметров и поставьте контейнер в морозилку для последующей заморозки. Через несколько часов вода в контейнере замерзнет и превратится в лед.

4. Найдите на затылочной части головы зону воздействия льдом. Она соответствует району **большого затылочного отверстия** и расположена внутри впадины между сухожилиями шеи, на средней линии головы под затылочным бугром. Это примерно на 3 сантиметра выше задней границы волосистой части головы в месте, где сходятся голова и шея. При пальпации этой зоны вы легко обнаружите небольшое «мягкое» углубление, которое и соответствует большому затылочному отверстию.

5. Утром, натощак (не есть и не пить), возьмите из контейнера один кусочек льда размером примерно 2×2×2 сантиметра и положите его в небольшое блюдце. При необходимости сколите избыток льда.

6. Найдите удобное для проведения процедуры место, например кресло. Поставьте рядом с собой небольшой специальный столик для фруктов, кофе и т. п. либо табурет или стул. Положите на них блюдце со льдом, небольшое полотенце и часы, для контроля продолжительности процедуры. Сядьте в кресло. Сверните полотенце в четыре слоя. После чего приступите к постановке льда. С этой целью, проверив еще раз местоположение большого затылочного отверстия, правой рукой возьмите кусочек льда и слегка нагните голову. Положите лед на зону большого затылочного отверстия. Далее сверху на лед положите свернутое в четыре слоя полотенце и через него плотно прижмите лед к голове. Разогните шею и займите удобное положение всего тела в кресле. Если у кресла есть удобная и мягкая спинка, можно прижать к ней затылочную часть головы со льдом, накрытым полотенцем.

7. Сразу же после постановки льда на затылок головы несколько секунд будет ощущаться легкий дискомфорт, который быстро исчезает, и появляется некое состояние ожидания чуда. При первой постановке льда через 10–11 минут снимите остатки льда и хорошо протрите полотенцем капли влаги на голове и шее. Ощутите в голове нарастающее ощу-

щение легкого блаженства. В течение всей первой половины дня в вашем сознании будет сохраняться непривычное ощущение «свежести».

8. По окончании сеанса, после снятия льда, необходимо спокойно посидеть или полежать 15–20 минут, в это время будет продолжаться активироваться механизм самоисцеления и омоложения вашего тела.

ВНИМАНИЕ! Криодинамику как лечебную процедуру лучше начинать с утра, в выходной день, например в субботу. На следующий день необходимо учесть свои личные впечатления и замечания по организации и проведению процедуры. Например, вы пожилой человек, устают руки, вам хочется прижимать лед к голове не рукой (через четыре слоя полотенца), а шапочкой или эластичным, аптечным жгутом. Проявите свои изобретательские способности и заранее, безо льда, «проиграйте» эту процедуру. Сделайте все, чтобы процедура криодинамики не утомляла вас, а создавала ощущение пользы и радости от предстоящих положительных перемен в вашей жизни.

И еще, во время проведения процедуры не слушайте по радио или телевизору очередные новости (кроме различных неприятностей, вы там ничего более не услышите), не смотрите телевизор, не работайте с компьютером или планшетом и не читайте.

Помните, на все время процедуры не нужно напрягать свое сознание. Пусть в это время под действием льда ваш мозг сам активизирует работу «заснувших» нейронов и запустит механизм самоисцеления и омоложения физического тела. Для этого на время процедуры можно включить легкую музыку, пусть она уносит вас в мир прекрасного.

9. Вторую процедуру со льдом проводите в течение 15 минут. А третью и все последующие процедуры проводите в течение до 25 минут для мужчин и до 35 минут – для женщин. Если за время этой процедуры кусочек льда полностью растает, его тут же следует заменить новым.

10. Далее, ежедневно, утром или перед сном (когда утро очень занято) в течение месяца натошак проводите процедуру своего исцеления и омоложения при помощи льда.

В принципе, сеанс криодинамики можно проводить в любое удобное время дня и в любой день года, когда возникнет желание, – это только на пользу.

Однако есть одно НО. **Утром перед процедурой криодинамики нельзя есть или пить, даже простую воду.** Иначе кровь отхлынет в желудок и процедура криодинамики будет малоэффективной. В остальное время дня или вечера, перед постановкой льда, должно пройти 4–5 часов после последнего приема пищи или жидкости. Поэтому утро является наиболее удобным промежутком времени для проведения сеансов криодинамики.

11. После регулярного проведения каждый день восстановительных для головного мозга сеансов исцеления льдом в течение 2–3 недель будут наблюдаться первые положительные изменения в вашем организме. Вначале произойдет невидимое и неосязаемое восстановление гормонального баланса во всем теле, и только потом появляются положительные изменения и ощущения на физическом уровне.

Помните, лед в криодинамике не лечит отдельные симптомы той или иной болезни, а восстанавливает весь организм. Метод криодинамики нормализует кровоснабжение головного мозга, будит его «заснувшие» нейроны и в полной мере восстанавливает гормональный баланс во всем организме.

ВНИМАНИЕ! В первый год рекомендуется провести четыре месячных курса криодинамики (лучше это делать поквартально). В тяжелых случаях, при наличии многочисленных проблем со здоровьем, можно работать по схеме: месяц процедура криодинамики – месяц отдыха (пусть организм сам поработает). На второй год можно проводить криодинамику 2 раза в год, в дальнейшем – один раз в год или по потребности. Все процедуры выполняются самостоятельно в домашних условиях.

Обязательным условием эффективности проведения криодинамики является:

В течение всего курса проведения криодинамики запрещено употреблять кофе (кока-колу, пепси и подобные напитки с большим содержанием кофеина).

Исключите из своего рациона жирную, острую и обильную пищу.

На все время проведения курса категорически запрещен алкоголь в любом виде (коньяк, водка, вино, пиво, джин-тоник и т. п.).

Не допускается любой прием наркотиков, нейролептиков, транквилизаторов, антидепрессантов и снотворных препаратов. Если нейролептики вы принимаете по назначению врача, то временно отложите проведение курса криодинамики. Вопрос же о целесообразности дальнейшего продолжения приема транквилизаторов и антидепрессантов (после проведения процедуры криодинамики) требует дополнительной консультации с лечащим вас врачом. Вполне возможно, что после проведения курса криодинамики у вас отпадет всякая необходимость приема каких-либо лекарственных средств.

Положительные результаты криодинамики

Большой опыт работы в области криодинамики устойчиво показывает, что после первого же сеанса возникает ощущение расслабления, прилива сил, снимается усталость и напряжение. Во всех случаях отмечается значительное улучшение общего состояния. Повышается жизненный тонус, уходит синдром хронической усталости. Растут адаптивные способности организма, повышается физическая активность, растут интеллектуальные возможности. После месячного курса проведения криодинамики нормализуется сон, исчезают обморочные состояния, уменьшается эмоциональная лабильность и зависимость от погоды (давление воздуха, его влажность, солнечная активность и т. п.), улучшаются дисфункции желудочно-кишечного тракта.

Во всех случаях наличия вегетативно-сосудистого синдрома достигаются прекрасные результаты. У женщин, находящихся в состоянии гормональной перестройки, так называемого кризиса среднего возраста – менопаузы, резко уменьшается проявление вегетативных кризов, исчезает эмоциональная неустойчивость.

В отличие от любых наркотиков, естественно выделяемый мозгом эндорфин универсален. Он успокаивает при перевозбуждении, тонизирует в случае эмоционального упадка, но никогда не выводит человека за черту адекватного восприятия реальности. Напротив, возвращает сознание и поведение человека в пределы эмоциональной нормы.

После первого же сеанса криодинамики возникает ощущение расслабления, прилива сил, снимается усталость и напряжение.

Естественно выделяемый мозгом гормон эндорфин не нарушает нормальную эмоциональную реакцию человека на окружающий мир. При достаточном количестве естественного гормона эндорфин человек радуется жизни, а если что и произойдет, не «прокручивает» мучительно и долго случившееся. Это именно то поведение человека, которое помогает нам существенно продлить свою жизнь, делая ее здоровой и полноценной.

Криодинамика физиологична, по своей сути она не имеет побочных эффектов. Тысячелетняя практика китайской медицины (прижигания) удостоверяла ее совершенную безвредность при температурном воздействии на большое затылочное отверстие.

Следует помнить – не ставьте лед на БЗО при алкогольном опьянении, это бесполезно. Рецепторы мозга при опьянении человека уже забиты суррогатом, а жизнь эндорфинов столь коротка, что дожить до реальной потребности в нем они попросту не смогут.

Утром, с похмелья, применять криодинамику можно и даже нужно. Кроме того, если вы регулярно практикуете криодинамику и обстоятельства все же принуждают вас взяться за рюмку, имейте в виду, ваше опьянение будет непривычно сильным, тяжелым и затяжным.

На практике было несколько случаев, когда прошедшие курс криодинамики люди от 80—150 грамм водки упивались в стельку, буквально до полного бесчувствия, а опьянение держалось почти сутки. Криодинамика действительно омолаживает мозг, и его реакция на алкоголь может быть только соответствующей состоянию детской психики. Поэтому, если ситуация вынуждает вас немного выпить, тогда следует как минимум ополовинить свою обычную дозу. В этом случае тщетны все ваши надежды на широко разрекламированный метадоксил, он не поможет. Но криодинамика стимулирует выработку такого вещества, как маринобуфогенин. Это вещество, как и алкоголь, влияет на натриево-калиевый обмен в организме и тем самым подавляет тягу человека к алкоголю. Поэтому криодинамика помогает избавиться от тяги к алкоголю, при условии, что вы реально очень желаете этого избавления.

Криодинамика действительно омолаживает мозг, и его реакция на алкоголь может быть соответствующей состоянию детской психики.

Питание после курса криодинамики. Общеизвестно, что на килограмм живого веса у различных животных расходуется за всю жизнь гораздо меньше килограмм-калорий, чем у человека. У собаки примерно 164 тыс. килограмм-калорий, у лошади 163 тыс., у коровы 141 тыс., у человека же 726 тыс., то есть в 4,5 раз больше, чем у высших позвоночных. При этом на возобновление своей массы лошадь и корова тратят 33 % энергии, собака 35 %, человек же всего-навсего 5 %. Следовательно, все остальные 688 500 килограмм калорий на килограмм веса тела перерабатываются человеком за его взрослую жизнь преимущественно на сложные и негативные реакции со стороны социальной среды. Расход же на торможение значительно превосходит расход на возбуждение.

Отсюда следует вывод: после курса криодинамики обязательно пересмотрите и по возможности сократите ваше пищевое меню. Главное состоит не в количестве съедаемого продукта, а в его качестве и полезности. Если вам предстоит сделать выбор, то лучше съешьте 100 грамм сметаны, чем бутерброд с синтетическим маслом типа непонятной смеси масел под названием «масло Валио». Запомни, читатель, – если на упаковке масла не указан ГОСТ 3791 и оно содержит жира менее 82,5 %, то это не настоящее масло, а синтетика – маргарины, спреды, миксты и тому подобное, напичканные ксенобиотиками (канцерогенами) и трансжирами.

В своей жизни старайтесь соблюдать принцип разнообразия и умеренности во всем. И не храните долго в холодильнике любую пищу. Помните, практически в каждом холодильнике припеваючи живут зловредные бактерии ирсинии, эта инфекция очень опасна для нашего здоровья.

Глава 2. Если хочешь быть здоров – закаляйся

Прежде чем начать вести разговор о закаливании организма, уточним, что же представляют собой наши субъективные ощущения тепла и холода, каково их значение для оценки действительного состояния здоровья всего организма.

Наши ощущения тепла и холода

Окружающая среда, воздействуя на рецепторы нашей кожи, вызывает ощущения тепла, пролады или холода. Но все эти ощущения достаточно субъективны. Так, окружающий воздух при относительной влажности 20 % и температуре +33 °С создает такие же тепловые ощущения, как насыщенный влагой воздух при температуре +25 °С.

Для жителей городских квартир в домах крупнопанельного строительства небезынтересно знать, что в помещениях, где воздух прогрет до +40 °С, а стены только до +13 °С, человек будет ощущать холод. И, наоборот, если стены прогреты до +28 °С, а температура воздуха в помещении всего лишь +3 °С, человек не будет чувствовать его неприятного охлаждающего действия. Такова метаморфоза нашей реальной жизни.

Температурная чувствительность разных людей также неодинакова. Она по-разному изменяется у ослабленных людей разного пола и возраста. По чувствительности к воздействиям холода людей можно условно разделить на два типа.

Первый тип людей – лица малочувствительные к холоду. Это достаточно тренированные люди с более совершенными приспособительными и быстрыми реакциями на неблагоприятные изменения погоды, перепады температур окружающей среды. У таких людей, как правило, более высокая средняя температура кожных покровов. Они устойчивы к общему охлаждению и быстро отогреваются.

Второй тип людей – чувствительные и высокочувствительные к холоду. Они характеризуются более низкой средней температурой тела, пониженной температурой стоп, кистей рук, пальцев, ушных раковин и носа. Температура тела у них часто претерпевает значительные колебания в течение суток. Такие люди с трудом восстанавливают общую температуру тела при отогревании.

Чувствительность человека к холоду и другим физическим факторам резко повышается при различных заболеваниях. Наш известный биофизик А.Л. Чижевский еще в 1930 году писал, что больной организм следует рассматривать как систему, выведенную из состояния устойчивого равновесия. Для таких систем достаточно импульса извне, чтобы неустойчивость постепенно или сразу увеличилась и организм погиб. Таким импульсом могут быть резкие изменения в ходе метеорологических и гелиофизических факторов. К нашему неопируемому счастью, подобные импульсы ведут не к фатальным последствиям, а к изменению функционирования отдельных функциональных систем организма.

Наиболее выраженные изменения при воздействии холода в районах Европейского Севера претерпевает вегетативная нервная система, за ней следуют изменения скорости кровотока, активности ряда ферментов, повышение в крови концентрации гормонов надпочечников и других желез, изменение активности клеток крови и т. п. При этом понижается средняя температура кожных покровов, изменяется противомикробная активность кожи и слизистых оболочек. У людей с патологией сердца и легких интенсивное воздействие холода способно вызвать повышенное сердцебиение, рост артериального давления и нарушения кровоснабжения в сосудах легких, конечностей, мозга. У больных коронарным атеросклерозом «отклик» на воздействие холода и других метеофакторов нередко проявляется в нару-

шении механизмов регуляции сосудистого тонуса, в активности свертывающей и противосвертывающей систем крови.

Отрицательные реакции чаще возникают при резком снижении температуры в сочетании с туманом и влажностью, при прохождении над местностью проживания холодного воздушного фронта с сильным ветром.

Воздух, которым мы дышим, при отсутствии загрязнения атмосферы, представляет собой биологически эффективную смесь азота (78,09 %), кислорода (20,95 %), аргона (0,93 %) и углекислого газа (0,03 %).

Особенно важно для жизнедеятельности нашего организма присутствие в воздухе кислорода. Потребление кислорода в течение года происходит неравномерно. В теплые сезоны – летом и осенью доля годового потребления кислорода составляет 24–25 % в сезон. В холодное время – зимой и весной потребление кислорода нашим организмом повышается на 1 %. Минимум кислорода потребляется в июле, максимум – в январе. Но польза от вдыхания человеком прохладного воздуха состоит не только в этом. В реальной атмосфере вокруг нас, кроме перечисленных газов, всегда содержатся мельчайшие взвеси твердых и жидких веществ в виде различных дымов, автомобильных выхлопов, пыли и даже целого набора микробов и вирусов от всевозможных биологических и иных негативных источников.

Эти частицы могут быть опасны для нашего здоровья сами по себе. Кроме того, они могут впитывать (адсорбировать) различные раздражающие организм человека вещества и соли. Оседая на слизистых дыхательных путей, они способны затруднять работу альвеолярного эпителия и вызывать воспаление. В теплое время, при повышенной влажности воздуха, эти частицы могут свертываться и набухать. Если это происходит на поверхности легочных альвеол, то значительно снижается потребление нашими легкими из воздуха жизненно важного кислорода. Кроме этих частиц, летом в легкие с воздухом поступает также конденсат влаги. Например, водная пыль в зоне морского прибоя несет с собой различные частички почвы и минеральных солей. Одним людям это несет оздоровление организма, другим – негативные ощущения.

В холодное время года, особенно при наличии снежного покрова, раздражающая роль этих факторов значительно снижена, поэтому зима во многом является одним из самых «удобных сезонов в плане оздоровления человека».

Зима во многом является одним из самых удобных сезонов для оздоровления человека.

Наш организм как биологическая система с незамкнутым циклом теплообмена существует до тех пор, пока продуцирует собственное тепло. При недостаточности вышеуказанных процессов физической терморегуляции для поддержания постоянства температуры «ядра» около 37 °С организм включает тонкие механизмы химической терморегуляции. При недостаточной эффективности системы терморегуляции развивается переохлаждение (гипотермия). Рассмотрим более подробно, как наш организм реагирует на прохладный и холодный воздух.

Реакция на внешнюю среду и механизм закаливания

Каждый человек индивидуален и по-своему уникален. Однако внешняя среда вызывает в организме у многих людей сходную реакцию на температуру и влажность окружающего воздуха.

Суточные и сезонные колебания температуры окружающей нас среды определяются солнечной радиацией. Могут быть и внезапные непериодические изменения температуры, связанные с движением слоев атмосферы. Снижение температуры на 1–2 °С считается сла-

бым похолоданием, на 3–4 °С – умеренным, более 4 °С – резким. Температура воздуха на участках конкретной местности во многом зависит от физико-географических условий.

Так, наличие обширных водных пространств уменьшает суточные и годовые колебания температуры в прибрежных районах. Именно в них резкое понижение температуры может явиться экстремальным фактором. Так, например, в Санкт-Петербурге только в одну из ночей 1780 года в результате резкого повышения температуры с –43,6 °С до +6 °С заболело гриппом 40 тысяч человек.

При быстром понижении температуры содержащаяся в воздухе влага конденсируется. Туман образуется также при быстром смешении теплого влажного воздуха с холодным и влажным. В промышленных районах страны туман может активно поглощать токсические газы. Капельки тумана могут содержать также и возбудителей заболеваний. Такие капельки обладают большой способностью к диффузии и попадают в самые глубокие отделы легких.

Человек – активная частица биосферы, то есть всего того, что составляет жизнь на земле. В процессе жизнедеятельности его организма для поддержания необходимой для оптимального протекания биохимических реакций температуры ему приходится постоянно потреблять кислород и выделять углекислый газ. Организм любого человека в той или иной мере реагирует на изменения окружающей среды, особенно на изменения температуры, влажности воздуха и скорости ветра. Так, даже тепло одетый человек не может долго находиться на улице зимой при сильном морозе, если его организм начинает охлаждаться вследствие интенсивной потери тепла, несмотря на включение организмом дополнительных реакций энергообогрева.

В морозном сухом воздухе больше плотность кислорода по сравнению с теплым воздухом. Но нередко даже вдыхание этого «напитка бодрости» – умеренно морозного воздуха, усиливающего сгорание высокоэнергетических продуктов жирового обмена, не может быть полезным при продолжительности свыше нескольких часов.

«Воздушный холод» при воздействии на организм способен вызывать «отклик» со стороны самых разнообразных систем и органов. При низких температурах ветер усиливает теплоотдачу, что может привести к переохлаждению организма. Чем ниже температура воздуха, тем тяжелее переносится ветер.

Действие холода существенно обуславливает состояние погоды. По классификации Федорова – Чубукова различают 3 группы погод: безморозные погоды, погоды с переходом температуры через 0 °С и морозные погоды.

На дозированное охлаждение защитными реакциями реагируют кожа и легочная ткань, мозг и сердце, печень, почки, кровеносная и эндокринная системы. Изменяется активность желез внутренней секреции и все виды обмена веществ.

Большое значение в поддержании температурного баланса организма играют относительная и абсолютная влажность воздуха и колебания этих показателей. Их постоянство, даже на комфортном для организма уровне, неблагоприятно сказывается на функциях нервной, сердечно-сосудистой и мышечной систем. Показатель относительной влажности характеризует степень насыщения воздуха паром по сравнению с предельной стопроцентной насыщенностью. При влажности до 60 % воздух считается сухим, при 61–70 % – нормальным, при относительной влажности более 70 % воздух считается влажным. Если при температуре плюс 10–15 °С влажность воздуха приближается к 100 %, то такой воздух считается сырым, а при более высокой температуре – перенасыщенным влагой.

В переходные сезоны сырой воздух с высоким процентом влажности и относительно низкой температурой усиливает теплоотдачу и затрудняет выделение паров воды через легкие. Известно, что охлаждающее действие насыщенного водяными парами воздуха при одной и той же температуре больше, чем сухого, почти в 4 раза.

С гигиенических позиций комфортными для человека условиями окружающей среды считают относительную влажность 50–70 % при температуре плюс 18–20 °С.

Велико охлаждающее значение ветра, действие которого проявляется через рефлекторное изменение функции холодовых рецепторов кожи и слизистых дыхательных путей. Дующий в лицо ветер способен вызвать у лиц с сосудистой дистонией длительное спазмирование мелких артерий и вен, что может приводить даже к болевым приступам.

Ветер не только способен усиливать испарение влаги с поверхности кожи, тем самым охлаждая ее, но он еще активно воздействует на наши механорецепторы, изменяя их реакцию на действие атмосферного давления и на другие механические воздействия на кожу. Большие скорости ветра способны угнетать физиологические функции органов и систем, усиливать метеочувствительность человека, а малые скорости – закалять и тренировать организм.

Читатель, знаешь ли ты, почему мы дрожим на холоде и у нас появляется «гусиная кожа»? А ведь это обыкновенная защитная реакция организма – защитный рефлекс. Чтобы сохранить на холоде нормальную температуру тела, мышцы начинают сокращаться быстрее, чем обычно, энергичнее увеличивая теплопродукцию почти в 2 раза.

Неравномерное обдувание наших кожных покровов ветром является своеобразным «термическим массажем», поскольку в таких условиях температура кожных участков может снизиться или повыситься за короткое время на несколько градусов. Повторение температурно-воздушного массажа через закрепление ответных реакций организма способно оказывать действенное закаливающее и оздоравливающее воздействие.

Детренированный по отношению к холоду человек чрезвычайно чувствителен к изменчивому состоянию воздушной среды. При сильном ветре в морозную погоду даже тепло одетый человек не может долго сохранять комфортные теплоощущения.

Летом при температуре воздуха выше +25 °С охлаждение физического тела достигается за счет потоотделения. При достижении температуры воздуха более +30 °С человеку приходится охлаждать организм дополнительными приемами: уходить в тень, снимать лишнюю одежду, принимать прохладительные напитки, обливаться водой.

И хотя использование свежего воздуха во все сезоны года очень важно для закаливания, следует помнить, что сырой воздух с высокой влажностью и относительно низкой температурой может резко изменять тепловой баланс вашего организма. При этом затрудняется удаление паров из легких при дыхании и усиливается теплоотдача.

У человека с высокой реактивностью холодовых рецепторов кожи потоки холодного воздуха в лицо могут вызывать даже спазм сосудов.

Самочувствие человека может изменяться при воздействии холодовых воздушных процедур в зависимости от климатической зоны страны.

Контраст колебаний температур воздуха в северных и центральных районах России выше, чем на юге, соответственно выше и его тонизирующее воздействие на организм. Особого внимания заслуживают реакции органов дыхания при холодом воздействии.

В своих исследованиях этой проблемы ученые установили ряд интересных фактов. Известно, что микроциркуляторное кровеносное русло слизистой оболочки нашей воздухоносной системы состоит из структурно-функциональных участков, которые были названы функциональными модулями. С использованием инъекций тушь-желатиновой массы в слизистую дыхательной системы было показано, что эти модули объединены в микроучастки слизистой оболочки. Именно они создают необходимое для кровоснабжения количество капилляров, обеспечивающих нужную скорость притока и оттока крови при возрастании нагрузки на дыхательную систему. Модули отличаются в зависимости от их нахождения в хрящевых, мембранозных или лимфоэпителиальных микрорайонах слизистой оболочки трахеобронхиального дерева. Ранее учеными было установлено, что микроциркуляторные

модули являются центральной частью функциональных элементов любого органа. В дыхательной системе человека границы такого модуля ограничены капиллярной сетью, синхронно работающей вместе с привносящей кровь артериолой и отводящей кровь венулой.

Микроциркуляторные модули очень точно приспособлены к обеспечению функций соответствующего участка органа, где они залегают. Они обеспечивают многочисленные связи между слизистой и окружающими тканями (клетками эпителия, элементами рыхлой соединительной ткани).

Тканевые компоненты слизистой оболочки ориентированы вокруг каждого модуля. Количество бокаловидных клеток слизистой, число рядов клеток эпителия, толщина собственной пластинки тем больше, чем большей мощностью обладает микроциркуляторный модуль. Микроциркуляторные органы и окружающие их ткани образуют соединительно-тканевые микрорайоны, обеспечивающие те или иные функциональные особенности прилежащего к ним участка органа или ткани. Вокруг хрящевых частей дыхательного горла и бронхов микроциркуляторные модули ориентированы вокруг хрящевых полуколец, а снабжаются артериолами, которые заходят в межхрящевые промежутки. При изменении нагрузки или условий терморегуляции модули срочно приспособляются изменением кровотока и других реакций (адаптируются к холоду) в течение первых десяти дней. Рассмотрим зависимость работы этого механизма от времени воздействия холода на тело человека.

На 1–3 день воздействия холода обнаруживаются значительные вариации диаметра и площади обменной поверхности микрососудов с преобладанием их расширения. В клетках эндотелия увеличивается количество мельчайших пузырьков с жидкостью (т. е. растет число пиноцитозных везикул), увеличивается число и величина клеточных цитоплазматических выпячиваний. В результате «магистрализации» капиллярного русла нарастает площадь обменной поверхности капилляров и улучшается снабжение организма кислородом.

С 1 по 10 день увеличиваются в размерах и усиливают свою функцию эпителиальные клетки бронхов, а в подлежащей собственной пластинке бронхов усиливается «пропотевание» жидкости из плазмы крови.

Примерно 15–20 дней при продолжении действия холода продолжается долговременная адаптация. При этом усиливаются восстановительные процессы в слизистой: увеличивается высота клеток эпителия, улучшается работа изгоняющих пыль клеточных ресничек, уменьшается обводнение тканей дыхательных путей.

С 15 дня к этому присоединяется усиленное раскрытие имеющихся и образование новых капилляров.

При продолжительности действия холодового фактора более 25–30 дней в модулях можно обнаружить явления нарушения адаптации. При этом отмечается нарушение микроциркуляции крови в слизистой оболочке мелких бронхов, уменьшается число раскрытых и активно пропускающих кровь капилляров, происходит расширение венул. В этот период может ощущаться нарушение кровотока в модулях. Кровоток в сосудах становится прерывистым из-за «слипания» (или сладжирования) отдельных клеток крови – эритроцитов, раскрываются микрососуды – анастомозы, соединяющие артериолы и венулы, наблюдается отек собственной пластинки и скопление вокруг нее лейкоцитов (лимфоцитов, нейтрофилов, эозинофилов). Мерцательный эпителий дыхательных путей «лысеет», теряя микроволоски – ворсинки, функция которых состоит в выталкивании попавшей в дыхательные пути пыли.

Холодовое воздействие способно стимулировать целый ряд компенсаторных изменений в гемоиммунной системе. Так, умеренное сгущение крови после воздействия холода приводит к увеличению числа клеток, активно транспортирующих кислород, – эритроцитов. В самих этих красных кровяных шариках увеличивается концентрация дыхательного пигмента – гемоглобина. Увеличивается скорость оседания эритроцитов. В пери-

ферической крови повышается уровень лейкоцитов – клеток, противостоящих внешней микробно-вирусной агрессии, в основном за счет фагоцитирующих микробы клеток – нейтрофильных лейкоцитов (так называемых микрофагоцитов) и моноцитов или макрофагов. При закаливающих процедурах эти изменения нестойки, и в течение нескольких часов они возвращаются к норме.

По данным российских ученых-медиков, перераспределительные процессы в клетках крови приводят к тому, что в организме человека осуществляется переход гемоиммунной реакции клеточного типа (ГИРКТ) на качественно новый уровень функционирования, позволяющий клеткам крови обеспечивать возросшие «запросы» организма в кислороде, питательных веществах, в борьбе с собственной и «пришлой» инфекцией.

В этой реакции определяется три уровня функционирования. При мобилизации защитных сил организма ГИРКТ переходит с отрицательного на граничный уровень, при котором клетки крови развивают свою наивысшую функциональную активность. При ее расчете по предложенному нами ранее морфологическому показателю реактивности лейкоцитарной формулы крови последний возрастает с 5–8 баллов до 13 баллов. Этот показатель используется медиками для контроля за «дозой» охлаждения.

Главный нейрохирург Первого военно-морского клинического госпиталя в Петербурге А.Ю. Чудаков, используя с прогностической целью этот показатель у людей, подвергшихся переохлаждению, установил следующее: в случае тяжелого переохлаждения наряду с повышением в крови концентрации гемоглобина до 160 г/л имеет место отсутствие «отклика» системы «белой крови» и морфологический показатель реактивности оставался низким (в пределах 5–8 баллов).

В экспериментах с теплокровными животными был отмечен также еще один интересный факт воздействия холодного «купания» на кровь. У белых крыс под воздействием холодной воды при температуре от +10 до +4 °С реакция организма на процедуру различалась в зависимости от времени охлаждения. При длительном охлаждении в периферической крови появлялись поврежденные эритроциты различной конфигурации (клетки, напоминающие подковы, серпы, мишени, шары и тому подобное).

При кратковременном воздействии в крови преобладали «полноценные» эритроциты дискоидной или тороидальной формы, а также небольшое число клеток, напоминавших по конфигурации ежиков (эхиноциты) или полуспущенные мячи (стоматоциты). При кратковременном охлаждении крыс с ожогами кожи последние заживали быстрее, чем в случаях, когда животных охлаждали длительное время.

Температурная тренировка стимулирует также обмен веществ, работу всех систем организма, в связи с чем совершенствуется его терморегуляция. Во многих исследованиях показано, что обдувание кожи прохладным воздухом оказывает тренирующее действие на тактильные рецепторы, а через них регулируется мышечный тонус, кровоснабжение как внутренних, так и периферических органов.

Температурная тренировка стимулирует обмен веществ, работу всех систем организма

Учеными выяснена следующая закономерность: на уровне целостного организма человека его приспособление к воздействию холода захватывает все уровни функциональной организации – от молекулярного и клеточного до органного и системного. При этом организм стремится сохранить гомеостазис – постоянство внутренней среды, то есть функциональные, иммунологические и биохимические константы, которые испытывают на себе непривычное воздействие холода. Как установлено, организм вынужден мобилизовать определенные физиологические механизмы, объединяющиеся в функциональные системы, которые поддерживают его жизнедеятельность на необходимом уровне по принципу саморегу-

ляции. Такие функциональные системы обеспечивают приспособление организма к холоду, закрепляя преобладание механизмов защиты над максимально возможными отклонениями каких-либо реакций или параметров организма под влиянием холода. Ученые установили, что в индивидуальном приспособлении организма человека к изменившимся условиям играют роль следующие факторы:

а) образование условных рефлексов и следовых реакций, охватывающих изменения в отдельных органах и системах с возникновением нового «динамического стереотипа» деятельности в соответствии с новым условием среды;

б) формирование «вегетативной» памяти, в основе которой лежат функционально полезные изменения в тканях и нервной системе;

в) сдвиги в активности окислительных процессов, в метаболизме клеток, включая клетки иммунной системы. Очевидно, что под воздействием холодových тренировок снижается уровень температуры «биологического нуля», при которой отдельные клетки и ткани прекращают свои специфические функции;

г) отмечается фазовость ответных реакций организма.

Первая ориентировочная фаза связана с фактором «новизны». В ответ на холодовой раздражитель появляется некоторая заторможенность и снижение работоспособности.

Во вторую фазу происходит возбуждение нервной системы, появляется расторможенность, усиливается деятельность симпатического отдела вегетативной нервной системы, усиливаются функции дыхания, кровоснабжения, пищеварения, соко- и мочеотделения.

В третью фазу происходит выравнивание физиологических функций. Организм переходит на наименьшие затраты энергии для поддержания своего существования в оптимальном режиме. В это время повышается общая устойчивость организма не только к раздражителю (например, к холоду), но и к другим неблагоприятным факторам среды. При этом повышается функция нервной и иммунной систем, возрастает использование кислорода, повышается выносливость, увеличивается работоспособность. Изменения, лежащие в организме в этот период, являются «функционально-морфологическим фундаментом» оздоравливающего действия холода.

Чтобы в своей жизни избегать переохлаждения своего организма, в первую очередь необходимо его закаливать. Для лучшего понимания процесса закаливания сначала ознакомимся с дыханием нашей кожи.

Исцеляющее дыхание нашей кожи

Человек дышит не только легкими. У нас еще есть второй орган дыхания – наша кожа. Кожа человека не просто является внешней оболочкой физического тела. Кожа еще выполняет самые разнообразные функции. Она защищает организм от внешних воздействий, выполняет роль барьера между организмом и внешней средой. Кожа – действительно надежный барьер, защищающий от различных повреждений наши внутренние органы. Кожа не допускает попадание внутрь нашего организма различных возбудителей болезней и инфекций – и не только потому, что чисто механически защищает от проникновения инфекции внутрь тела, но и потому, что образует на своей поверхности особую кислую среду, в которой болезнетворные микроорганизмы гибнут.

Человек дышит не только легкими. У нас еще есть второй орган дыхания – наша кожа.

Кожа помогает работе почек, выводя наружу вместе с потом отходы жизнедеятельности организма. Кожа человека за сутки выводит из тела примерно 700–800 граммов водяных паров – в 2 раза больше, чем легкие. Можно только восхищаться мудростью природы, создавшей столь совершенный механизм.

Кожа обеспечивает постоянную температуру нашего тела летом и зимой. Она помогает нам не слишком перегреваться в жару и не слишком замерзнуть в холода.

Вспомните о капиллярах – именно они насквозь пронизывают нашу кожу. При низкой температуре наружного воздуха наши капилляры сужаются, приток крови к коже уменьшается и кожа практически перестает отдавать тепло наружу – она сохраняет все тепло внутри организма. Мы можем замерзнуть снаружи, но зато внутри организм остается теплым и деятельным.

А если температура наружного воздуха высокая и нам становится жарко, тогда капилляры кожи расширяются, увеличивается приток крови к коже, и она начинает отдавать наружу много тепла, охлаждая таким образом весь организм.

Кожа является также органом чувств: она позволяет нам познавать окружающий мир при помощи осязания.

И наконец, важная функция кожи – дыхание. Через крошечные отверстия – поры – наша кожа успешно дышит. Она поглощает кислород и выделяет углекислый газ – и таким образом помогает легким в процессе дыхания.

Заметим: именно кожа – тот орган человеческого тела, который первым соприкасается с воздухом. До легких воздух еще должен добраться, чтобы в организм начал поступать кислород, а через кожу он уже поступает – достаточно оказаться на воздухе и снять хотя бы верхнюю одежду.

Кстати, йоги могут подолгу задерживать дыхание и дышать очень редко именно потому, что у них чрезвычайно развито кожное дыхание, которое при определенных тренировках во многом заменяет дыхание легкими.

А вот если тело поместить в ядовитую среду, где кожа не сможет дышать, а голову оставить на самом свежем воздухе, то легочное дыхание в этом случае не спасет. Поры живого организма будут закупорены ядами, и любое живое существо, будь то животное или человек, через некоторое время обязательно умрет. В таких условиях оно просто не сможет выжить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.